21/1

SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme september 1989



In dit nummer:

SADDHARMA - de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar. Losse nummers: *f*. 3,--.

Redactiecommissie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar, prof. dr. R.H.C. Janssen, Nico Tydeman, dr. H.F. de Wit.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

– een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
– niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
– geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.

Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: drs. V.J. van Gemert, Het Jannink 55, 7471 VC Goor.

Minimum-donatie 1989: *f*. 35,-- (echtpaar *f*. 45,--, stud. *f*. 25,--). Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Oegstgeest.

Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en milieubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uitzicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) *f*. 5,-- per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld.
Prijs (incl. porto) *f*. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat. Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 21, nr. 1 **September 1989**

REDACTIONEEL

SUBHUTI EN SENGAI

Hoe verwarrend het kan zijn om te spreken over *het* boeddhisme komt treffend tot uiting in dit nummer van Saddharma. In het artikel "Perfectie van inzicht en vaardigheid in middelen", de vertaling van een Prajnaparamita-tekst, krijgt de monnik Subhuti een uiteenzetting te horen over een methode om "de poorten van de bevrijding" binnen te gaan. Het is een "zwaar" verhaal in een gedragen stijl, dat voor lezers van vandaag niet gemakkelijk toegankelijk is.

Heel anders is de benaderingswijze van Sengai, de Zen-priester en -schilder. Hij richt op onbevangen, vaak humoristische manier de aandacht op de kern van het boeddhisme. Sengai is in zijn snelle schetsen en levendige teksten geen geleerd didacticus - zijn methode is direct en lijkt oppervlakkig.

Subhuti spreekt aldus: "Verhevene, indien een bodhisattva de Prajnaparamita wil praktizeren, hoe moet hij zich dan bekwamen in de leegte? Hoe moet hij dan de samadhi van de leegte binnentreden?"

En dan Sengai: "De hele nacht ben ik lastig gevallen door gedachten aan nirvana en samsara. Wat een vermoeiende droom! Blijkbaar had de Boeddha mij gevangen genomen".

Subhuti en Sengai waren allebei boeddhist. Beiden beoefenden de meditatie om tot het inzicht te komen in "de dingen zoals ze werkelijk zijn". Maar hoe verschillend is de vorm van hun boeddhisme! Het boeddhisme is in zijn verschijningsvormen zo rijkgeschakeerd dat men met recht kan zeggen: *het* boeddhisme bestaat niet.

IdB

De lezers van het juni-nummer van Saddharma werd een artikel over de meditatiemethode van Sayagyi U Ba Khin beloofd. De belofte was enigszins voorbarig. Het artikel, "Op zoek naar geluk", staat in dit nummer.

PERFECTIE VAN INZICHT EN VAARDIGHEID IN MIDDELEN (2)

door Jan de Breet

De Boeddha verklaart in de onderstaande tekst uit de Astasāhasrikā Prajñāpāramitā, de perfectie van inzicht in achtduizend regels, aan de monnik Subhuti een methode om 'de poorten van de bevrijding' binnen te gaan. Het eerste deel van de vertaling van dit hoofdstuk uit de Asta is verschenen in het juni-nummer van Saddharma.

3. Vaardige middelen bij de poorten naar de bevrijding

En verder, Subhuti, als een bodhisattva zulke diepe concentraties wil binnengaan, namelijk de poort naar de bevrijding, bestaande in de samādhi van de leegte, en de poorten naar de bevrijding, bestaande in de samādhi's van het verschijningsloze en van het actieloze, dan moet deze bodhisattva eerst deze intentie laten opkomen: "De massa der wezens is al gedurende lange tijd gehecht aan de verschijning van de massa der wezens, is gehecht aan het hebben van waarnemingen. Ik zal de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijgen om de Dharma[15] aan hen te verkondigen, daar ik een einde moet maken aan deze zienswijzen".

Dan pas begeeft hij zich in de poort naar de bevrijding, bestaande in de samādhi van de leegte. Op grond van deze intentie alsmede het eerder genoemde *vermogen tot vaardige middelen* realiseert deze bodhisattva de uiteindelijke waarheid niet halverwege. Ook verliest hij de samādhi van liefde, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid niet. En waarom? Omdat deze bodhisattva het *vermogen tot vaardige middelen* vervolmaakt heeft. Hij laat zijn goede dharma's en de scherpte van zijn vermogens steeds meer toenemen. Ook slaagt hij erin, toe te voegen aan de krachten van een bodhisattva en aan de verlichtingsfactoren[16].

En verder, Subhuti, heeft een bodhisattva deze gedachte: "De massa der wezens leeft al gedurende lange tijd in de verschijning van een zelf. Ik zal de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijgen om aan hen de Dharma te verkondigen, daar ik een einde moet maken aan deze verschijningen". Dan pas begeeft hij zich in de poort naar de bevrijding, bestaande in de samādhi van het verschijningsloze. Op grond van deze intentie alsmede het eerdergenoemde *vermogen tot vaardige middelen* realiseert deze bodhisattva niet halverwege het ware einde. Ook verliest hij de samādhi van

de liefde, het mededogen, de medevreugde en de gelijkmoedigheid niet. En waarom? Omdat deze bodhisattva het *vermogen tot vaardige middelen* vervolmaakt heeft. Hij laat zijn goede eigenschappen en de scherpte van zijn vermogens steeds meer toenemen. Ook slaagt hij erin toe te voegen aan de krachten van een bodhisattva en aan de verlichtingsfactoren.

En verder, Subhuti, heeft een bodhisattva deze gedachte: "De massa der wezens leeft al gedurende lange tijd in de voorstelling van duurzaamheid, de voorstelling van geluk, de voorstelling van zuiverheid en de voorstelling van een zelf. Door deze voorstellingen zijn ze actief (d.w.z. streven ze naar al die zaken). Ik zal de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijgen om, daar ik een einde moet maken aan deze voorstelling van duurzaamheid, voorstelling van geluk, voorstelling van zuiverheid en voorstelling van een zelf, de Dharma aan hen te verkondigen: 'Dit alles heeft geen duurzaamheid, het is niet duurzaam, het is leedvol, niet gelukdragend; het is onzuiver, niet zuiver; het heeft geen zelf, het *is*[17] niet het zelf'." Door deze intentie alsmede het eerder genoemde *vermogen tot vaardige middelen* kan hij, zelfs als hij nog niet de boeddhasamādhi verkregen heeft, nog niet de boeddha-dharma's gecompleteerd heeft en nog niet de Onovertroffen Volkomen Verlichting gerealiseerd heeft, toch de poort naar de bevrijding, bestaande in de samādhi van het actieloze, binnengaan zonder halverwege de uiteindelijke waarheid te realiseren.

En verder, Subhuti, heeft een bodhisattva zo'n gedachte: "De massa der wezens leeft al gedurende lange tijd in het hebben van waarnemingen; ook nu nog leven ze in het hebben van waarneming. Vroeger leefden ze in het hebben van verschijningen en nu nog leven ze in het hebben van verschijningen. Vroeger verdraaiden ze de werkelijkheid en nu nog verdraaien ze de werkelijkheid. Vroeger leefden ze in de verschijning van harmonische gehelen[18] en nu nog leven ze in de verschijning van harmonische gehelen. Vroeger leefden ze in de verschijning van onechte dingen en nu nog leven ze in de verschijning van onechte dingen. Vroeger hanteerden ze een verkeerde zienswijze en nu nog hanteren ze een verkeerde zienswijze. Ik zal me ijverig inspannen om de Onovertroffen Volkomen Verlichting te verkrijgen, om een einde te maken aan zulke verschijningen van de massa der wezens. En daartoe zal ik aan hen de Dharma verkondigen, (opdat ze) deze fouten verwijderen."

Subhuti, zo denkt een bodhisattva aan de hele massa der wezens. Op basis van deze gedachte alsmede de eerder genoemde *vaardigheid in middelen* beschouwt hij de (ware) natuur der ondoorgrondelijke dharma's als leegte, verschijnselloosheid, zonder crea-

tie, zonder ontstaan, zonder zijn. Subhuti, dat een bodhisattva zo'n inzicht tot stand brengt en toch in de Drie Sferen[19] gevestigd is of vervalt in het niet[20] (meer) creëren van dharma's, dit geval bestaat niet.

4. De avivartya-bodhisattva

En verder, Subhuti, als een bodhisattva de Onovertroffen Volkomen Verlichting wil verkrijgen, dan moet hij aan de overige bodhisattva's vragen: "In welke van deze dharma's moet men oefenen, welke gedachten moet men laten opkomen, om de leegte binnen te gaan, maar de leegte niet te realiseren; om het verschijningsloze, het actieloze, de non-creatie, het niet-ontstaan en het niet-zijnde binnen te gaan zonder het niet-zijnde (etc.) te realiseren en toch de Prajñāpāramitā te kunnen cultiveren". Indien een bodhisattva aldus antwoordt: "Je moet alleen aan de leegte denken, aan het verschijningsloze, het actieloze, de non-creatie, het niet-ontstaan en het niet-zijnde denken" - en hij onderwijst de bovenstaande gedachten (over het redden van de wezens) niet, verkondigt de bovenstaande gedachte niet -, dan moet men weten dat deze bodhisattva van de boeddha's van het verleden nog niet de voorspelling van de Onovertroffen Volkomen Verlichting heeft ontvangen.

Hij verblijft nog niet op het avivartya-niveau (d.w.z. het niveau waarvan men niet meer terug kan vallen). En waarom? Deze bodhisattva is niet in staat om een uiteenzetting te geven over de bijzondere kenmerken van de avivartya-bodhisattva. Hij kan ze niet correct manifesteren of correct ten antwoord geven. Men moet weten dat deze bodhisattva het avivartya-niveau nog niet heeft bereikt.

Verhevene, hoe weet men dat iemand een avivartya is?

Subhuti, als een bodhisattva, of hij het nu gehoord heeft of niet, in overeenstemming ermee correct kan antwoorden, dan moet men weten, dat deze een avivartya is.

Verhevene, om deze reden praktizeren van de massa der wezens velen voor de bodhi, maar zijn het weinigen die in overeenstemming hiermee correct kunnen antwoorden.

Subhuti, er zijn (inderdaad) weinig bodhisattva's die de voorspelling tot avivartya kunnen verkrijgen, maar indien ze de voorspelling ontvangen, dan zijn ze in staat om in overeenstemming hiermee correct te antwoorden. Je moet weten dat van deze bodhisattva's de heilzame wortels gelouterd zijn. Je moet weten dat deze bodhisattva's door de goden, mensen en asura's van de hele wereld niet kunnen worden geëvenaard[21].

5. Dromen en exorcisme

De Boeddha verklaarde tegenover Subhuti: Indien een bodhisattva-mahāsattva[22] zelfs tot in zijn dromen niet gericht is op de Drie Sferen noch op het discipel- en pratyekaboeddha-niveau en ziet dat alle dharma's als een droom zijn, maar het zich niet toeëigent en realiseert, dan, Subhuti, moet men weten, dat dit een teken van een avivartya-bodhisattva is.

En verder, Subhuti, indien een bodhisattva in een droom ziet dat een boeddha (d.w.z. hijzelf?[23]) zich tegenover een grote menigte bevindt en op een verheven zetel zit, dat hij, terwijl een grote menigte van talloze honderden maal duizenden maal tienduizenden bhiksu's en talloze honderden maal duizenden maal tienduizenden maal honderdduizenden anderen hem eer betuigt en omcirkelt (pradakṣiṇa), de dharma aan het verkondigen is, dan moet je weten, Subhuti, dat dit een teken van een avivartya-bodhisattva is.

En verder, Subhuti, ziet een bodhisattva in een droom zichzelf, zijn eigen persoon, in de ruimte zitten en aan een grote menigte de Dharma verkondigen. Hij ziet zijn eigen halo van een vadem (zijn aureool). Wakker geworden heeft hij deze gedachte: "Ik weet, dat de Drie Sferen als een droom zijn. Ik moet heel beslist de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijgen en ten behoeve van de menigte der wezens de dienovereenkomstige Dharma verkondigen". Subhuti, je moet weten: dit is een teken van de avivartya-bodhisattva.

En verder, Subhuti, hoe moet men weten, of, wanneer een bodhisattva de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijgt, in zijn wereldsfeer van al de drie slechte bestemmingen helemaal geen sprake (meer) zal zijn?

Subhuti, indien een bodhisattva in een droom de in de hel, onder de dieren en onder de preta's geborenen ziet en dan deze gelofte doet: "Ik moet me ijverig inspannen dat, wanneer ik de Onovertroffen Volkomen Verlichting verkrijg, in mijn wereldsfeer van al de drie slechte bestemmingen geen sprake zal zijn", dan moet je weten, Subhuti, dat dit een kenmerk van de avivartya-bodhisattva is.

En verder, Subhuti, als een bodhisattva ziet dat er in een stad met zijn voorsteden[23A] brand uitbreekt, dan heeft hij de volgende gedachte: "Wat betreft de uiterlijke kenmerken die ik in mijn dromen zie: als een bodhisattva zich zulke uiterlijke kenmerken eigenmaakt, dan moet men weten dat hij een avivartya-bodhisattva is.

Als ik deze uiterlijke kenmerken heb, ben ik iemand die avivartya is. Laat door de kracht van dit waarheidswoord deze grote stadsbrand nu uitdoven".

Indien de brand uitdooft, moet men weten dat deze bodhisattva al van een boeddha van weleer de voorspelling heeft ontvangen van de Onovertroffen Volkomen Verlichting.

Indien de brand niet ophoudt, moet men weten dat deze bodhisattva nog niet de voorspelling heeft ontvangen. Wanneer de vuurhaard overslaat van het ene huis naar het andere, van de ene straat naar de andere, dan moet je weten, Subhuti, dat hij gedurende vele levens de zware zonde had van het verwerpen van de Dharma. Wat overblijft (aan slecht karma) van dit verwerpen van de Dharma wordt als rampspoed in het huidige leven zichtbaar en voelbaar.

Subhuti, op grond hiervan moet je weten dat dit (laten ophouden van de brand) een kenmerk van de avivartya-bodhisattva is.

Ten slotte, Subhuti, zal ik je nog een uiterlijk kenmerk van de avivartya-bodhisattva uiteenzetten. Subhuti, wanneer een man of vrouw door een demon bezeten is, zou een bodhisattva hierbij deze gedachte moeten opvatten: "Als ik al van een boeddha van weleer de voorspelling heb ontvangen van de Onovertroffen Volkomen Verlichting en haar met een diepe intentie wil verkrijgen, als mijn praktijk geheel zuiver is en ik me ontdaan heb van de discipel- en pratyekaboeddha-mentaliteit, dan zou ik zeker de Onovertroffen Volkomen Verlichting moeten verkrijgen. Het is niet zo dat ik haar niet zou kunnen verkrijgen. Wat betreft de tegenwoordig in de tien hemelrichtingen levende ontelbare, talloze boeddha's, voor deze boeddha's is er niets wat onbekend is, niets wat niet gezien wordt, niets wat niet waargenomen wordt, niets wat niet gerealiseerd wordt. Zowaar de boeddha's weten dat ik iemand met een diepe intentie ben, dat ik zeker de Onovertroffen Volkomen Verlichting zal verkrijgen, laat nu bij deze man of vrouw, die door een boze geest in de greep wordt gehouden, vlug de boze geest weggaan".

Indien, wanneer deze bodhisattva deze woorden uitspreekt, de boze geest niet weggaat, dan moet men weten, dat aan deze bodhisattva de vroegere boeddha's nog niet de voorspelling van de Onovertroffen Volkomen Verlichting hebben gegeven. Subhuti, indien, wanneer de bodhisattva deze woorden uitspreekt, de boze geest weggaat, dan moet je weten, dat deze bodhisattva al van een vroegere boeddha de voorspelling van de Onovertroffen Volkomen Verlichting heeft ontvangen.

Tot slot

Uit de voorgaande vertaling kan men opmaken dat 'vaardigheid in middelen' het vermogen is om, als men perfectie van inzicht beoefent, d.w.z. de leegte schouwt, niet geheel in deze leegte op te gaan, door zich van te voren voor te nemen alle wezens van hun verkeerde levenshouding af te brengen en daarmee de Verlichting te laten ervaren. Dit komt reeds uit de paragrafen 1 en 2 duidelijk naar voren. In het centrale deel, paragraaf 3, worden de 'vaardige middelen' van een bodhisattva opgesomd. Deze blijken te bestaan uit een aantal overwegingen en voornemens, voorafgaande aan het betreden van de 'poorten naar de bevrijding' (de leegte-samādhi etc.), die echter niet duidelijk gedifferentieerd zijn. In paragraaf 4 wordt naar de vaardige middelen uit paragraaf 3 verwezen als een essentieel kenmerk van de avivartya-bodhisattva.

De laatste twee verhalen over de stedebrand en over de demon die in een mens gevaren is, hebben nauwelijks nog iets met 'vaardige middelen' te maken, maar vormen een beschouwing over de magische vermogens van de avivartya-bodhisattva. Dat ze toch bij dit hoofdstuk zijn getrokken, is begrijpelijk, omdat ze aansluiten bij het voorafgaande, waarin nog enige 'vaardige middelen' bestaande uit mededogende gedachten worden genoemd.

NOTEN

[15] *Dharma* verwijst naar (de leer omtrent) de ware natuur der dingen oftewel simpelweg: de Natuur. In deze betekenis schrijf ik het woord steeds met een hoofdletter. Let op het onderscheid met de concrete leer van een bepaald persoon (b.v. Gautama) die *śāsana* wordt genoemd.

[16] Skr. *Bodhyanga;* zie noot 3.

[17] In de Sanskrit-versie staat hier: 'Het is niet *met* een zelf'.

[18] Het Chinees *ho-ho* is hier waarschijnlijk equivalent met het Sanskrit *piṇḍa,* oorspr. 'bal, klomp', later ook 'voedsel, aalmoes', maar hier 'geheel, conglomeraat'.

[19] De Drie Sferen: *kāma-dhātu* (sfeer der zinnelijkheid), *rūpa-dhātu* (sfeer der zuivere vorm, overeenkomend met een meditatieve bewustzijnstoestand (*dhyāna*) van toenemende concentratie, waarin de zinnelijkheid is opgeheven, maar nog wel waarneming bestaat), en *arūpa-dhātu* (vormloze sfeer, overeenkomend met een bewustzijnstoestand, waarin geen normale waarneming meer plaatsvindt). Alle drie zijn bestaansvormen waaraan men niet moet hechten.

[20] Conform het Sanskrit. Het Chinees heeft hier geen 'niet'. Dit moet een vergissing zijn, want het gaat in deze tekst steeds om een middenweg tussen twee extremen. Het niet meer creëren van dharma's zou een voortijdig nirvāṇa betekenen, hetgeen de bodhisattva juist dient te vermijden.

[21] Het Sanskrit heeft hier 'afgeleid' of 'afgebracht' (van de Verlichting).

[22] Mahāsattva = groot wezen; het woord wordt altijd in combinatie met bodhisattva gebruikt.

[23] In het Sanskrit ziet de bodhisattva zichzelf.

[23A] Of: in een stad of voorstad. 

NIEUWE MONNIK IN BOEDDHAYANA CENTRUM: MAURITS WERD MAHINDA

Heel geleidelijk is het boeddhisme aan het inburgeren in Nederland. Op de kerkpagina van het protestants-christelijke ochtendblad Trouw werd op 17 juli j.l. uitgebreid aandacht besteed aan de eerste monnikswijding in het Boeddhayana Centrum in Den Haag.

Maurits Breedveld, 27 jaar, de oudste van zeven kinderen uit een "half zwaar" hervormd gezin in Nieuw-Lekkerland in de Alblasserwaard, werd op 16 juli de eerste Hollandse boeddhist die in Nederland monnik is geworden, aldus de krant.

Op zijn zeventiende kwam Mahinda, zoals hij nu heet, in aanraking met het boeddhisme. "Ik zat met een aantal fundamentele vragen waarop ik in het christendom geen antwoord kreeg. Waarom is er zoveel leed op de aarde, zoveel ongelijkheid? Zacht uitgedrukt vind ik de zondeval voor dat alles een zeer magere verklaring".

Hij ging indologie studeren in Leiden en ruim anderhalf jaar geleden nam een vriendin hem mee naar een lezing in het Boeddhayana Centrum.

"Het sloeg in als een bom. Ik had veel gelezen over de leer van de Boeddha, maar door de uitleg van de leraar hier, begon het boeddhisme voor mij echt te leven".

Het verschil tussen het boeddhisme en het christendom is op bepaalde gebieden minder groot dan velen denken, aldus Mahinda. "De leefregels komen eigenlijk nauw met elkaar overeen. De tien geboden zijn ongeveer hetzelfde als de vijf leefregels van het boeddhisme. Maar het boeddhisme is meer gedetailleerd. Gij zult niet doden, bijvoorbeeld, slaat op alle levende wezens, ook op vliegen."

Wat spreekt hem aan in de leer van de Boeddha?

"Ieder mens wil gelukkig zijn. Maar wat een mens ook probeert, uiteindelijk stuit hij altijd weer op een muur van onvrede, en dat brengt ongeluk. Altijd verlangen wij naar iets, en krijgen we dat, dan komt er weer een ander verlangen. Of we krijgen het niet en ook dat frustreert.

"Boeddha leert dat alle dingen in het leven vergankelijk zijn en dus onbevredigend. Verlangen brengt leed. Door echter deugzaamheid, wijsheid en concentratie te ontwikkelen, kan de boeddhistische leefwijze je op de weg naar het einde van het lijden brengen. Wie deze drie dingen ontwikkelt, kan tot verlichting komen, daar waar alle voelen en verlangen ophoudt". □

OP ZOEK NAAR GELUK

door Saya U Chit Tin

De geschiedenis van het menselijk ras kan men beschouwen als een voortdurend zoeken naar geluk. Door de eeuwen heen hebben de mensen geprobeerd geluk te vinden door het verwerven van materieel bezit en rijkdom. Zij hebben geprobeerd macht te verwerven omdat zij dachten dat macht over anderen gelukkig zou maken. Dat zoeken gaat tot op heden door. Ondanks al onze verworvenheden en onze kennis op het gebied van voedselproduktie, techniek en gezondheidszorg is de meerderheid van de mensheid verre van gelukkig. Zelfs zij die op het materiële vlak rijk zijn, hebben het gevoel dat er iets ontbreekt.

Meer dan vijfentwintig eeuwen geleden verklaarde de Boeddha dat hij de weg naar het geluk had gevonden en dat hij anderen kon leren die weg te gaan. Zijn onderwijsmethode omvatte een aantal stappen, waarbij elke stap resulteert in een zekere mate van welzijn, van geluk, Toen, net als vandaag, waren er vele verschillende filosofieën en religies die verkondigden dat zij de weg naar geluk konden wijzen. De Boeddha leerde dat sommige van de andere religies ten dele de waarheid onderwezen en niet in conflict waren met wat hij had ontdekt. Hij moedigde iedereen aan, zijn leer in praktijk te brengen voorzover zij daartoe in staat waren. Ieder moet echter de waarheid zelf vinden en kan niet blindelings vertrouwen op wat anderen hem vertellen.

De Boeddha gaf aan dat er vele vormen van geluk in de wereld bestaan. Zo is er het geluk van het hebben van een familie en van het bezit van genoeg materiële rijkdom om in staat te zijn iets aan anderen weg te geven. Er zijn de vormen van sensuele bevrediging waar de moderne reclame ons overduidelijk op wijst, maar deze vormen van geluk zijn van zeer korte duur. Als iemand van wie wij houden lijdt of sterft, lijden wij ook. Als wij gedwongen zijn samen te zijn met personen van wie wij niet houden, lijden wij. Als wij ons daarvan bewust worden, zullen wij een bestendiger soort geluk gaan zoeken.

Saya U Chit Tin heeft samen met (Mother) Sayama de traditie van de meditatieleraar Sayagyi U Ba Khin (1899-1971) uit Birma overgebracht naar het Westen.

In de hedendaagse wereld hebben de mensen heel veel over voor een gezond fysiek lichaam. Men getroost zich grote inspanningen en er wordt veel geld uitgegeven voor lichaamstraining en gezondheidszorg, maar training van de geest wordt vaak verwaarloosd. We hebben haast nooit momenten van geestelijke rust. Zorgen belagen ons voortdurend. We branden van verlangen naar dingen die we niet kunnen krijgen, of haat en afkeer jegens andere mensen of de situatie waarin wij ons bevinden, verteren ons. De Boeddha onderwees verscheidene methoden ter overwinning van deze pijnlijke mentale toestand en legde uit dat zij een vorm van mentale ziekte is.

De weg begint met deugdzaamheid, omdat beheersing in woord en daad niet alleen de mensen om ons heen ten goede komt, maar ook de controle over onze eigen geest makkelijker maakt. De volgende stap is oefening en concentratie. De techniek is zeer eenvoudig. Men fixeert de aandacht op de ademhaling, zo continu mogelijk. In de praktijk vergt deze oefening inspanning en doorzettingsvermogen. Op deze wijze ontwikkelt men samadhi (concentratie en kalmte), waarbij de geest zich van allerlei hindernissen bevrijdt en een grotere doordringende kracht ontwikkelt. Samadhi heeft de kracht de geest vrij te maken van begeerte en aversie, leidt tot kennis en vreugde en bereidt voor op hogere vormen van meditatie.

Veel mensen, overal op de wereld, hebben deze mentale oefening geprobeerd en resultaten geboekt. Onder de studenten van Sayagyi U Ba Khin waren aanhangers van verschillende religies, zoals christenen, hindoes, jains en joden. Zij constateerden dat wat van hen verlangd werd niet strijdig was met hun geloof, omdat zij geen boeddhist behoefden te worden om boeddhistische meditatie te kunnen beoefenen. Velen van hen hebben de training als zeer vruchtbaar ervaren.

Maar het ontwikkelen van de juiste concentratie is niet het hoofddoel van het boeddhisme. Het uiteindelijke doel, geluk, wordt bereikt door de geconcentreerde geest te gebruiken om de ware natuur van onze eigen geest en ons eigen lichaam te begrijpen. Sayagyi U Ba Khin paste een van de methoden toe die de Boeddha heeft onderwezen. Hij stelde vast dat kalme observatie van fysieke gewaarwordingen in het hele lichaam, samen met het besef dat deze gewaarwordingen voortdurend veranderen, zijn studenten zo ver op het pad naar begrip van de ware natuur van de werkelijkheid kon leiden als zij in staat waren te gaan. Zelfs zij die niet in staat zijn het uiteindelijke doel van nibbana te bereiken,

kunnen een bestendiger geluk vinden door het beoefenen van deze inzichts-meditatie (vipassana).

Sayagyi U Ba Khin, die 'Account General' van Birma was nadat het land onafhankelijk werd, begon boeddhistische meditatie te onderwijzen in een kleine kamer die grensde aan zijn kantoor. Spoedig daarna bouwden zijn studenten het International Meditation Centre in Rangoon. Nu zijn er nog twee van zulke meditatiecentra – een in Engeland en een in Australië. Er zijn vele groeperingen in landen overal op de wereld (ook in Nederland) die cursussen organiseren en plannen maken voor een eigen centrum. De studenten van deze centra en deze landen hebben allerlei religieuze en maatschappelijke achtergronden. De weg naar waar geluk zoals de Boeddha die onderwees, heeft velen die cursussen in de traditie van Sayagyi U Ba Khin hebben gevolgd, iets bijzonders gegeven. Zij die het onderwijs in deze leer levend houden, doen alles wat zij kunnen om anderen te helpen in hun zoeken naar een bestendig geluk.

Sayagyi U Ba Khin heeft een methode onderwezen die geschikt is voor mensen met een druk leven. Hij verklaarde, dat zijn ervaring met het onderwijs hem ervan had overtuigd dat iedereen die zich gedurende een bepaalde periode oprecht oefent in aandachtige ademhaling en in het verwerven van inzicht in de werkelijkheid van zijn eigen lichaam en geest, daar zeer veel baat bij zal hebben. □

Inlichtingen over meditatiecursussen in deze traditie in Nederland: Sayagyi U Ba Khin Stichting, Oude Gracht 124, 3511 AW Utrecht, tel. 030 - 311445.

ZEN-SCHILDER SENGAI: EENVOUD EN MENSELIJKHEID

De Japanse Zen-schilder Sengai (1750-1837) verstond de kunst om de essentie van Zen weer te geven in een paar snelle streken met zijn penseel: wat is dat is. Toen een collectie van zijn schilderingen in de jaren 1961 - 1963 langs Europese musea reisde, beschreef de Britse kunsthistoricus Herbert Read hem als „een uiterst sympathieke persoonlijkheid, een briljant calligraaf, een diepzinnig mysticus", die de Europeanen „de eenvoudige betovering van het leven" leerde zien. In 1963 werd het werk van Sengai tentoongesteld in het Haags Gemeentemuseum. De onderstaande tekst van dr. Daisetz T. Suzuki is ontleend aan de catalogus van de expositie.

Sengai werd geboren als de derde zoon in een boerengezin in de provincie Mino in Midden-Japan. Hij nam de tonsuur en de monnikspij aan toen hij elf jaar oud was - de gebruikelijke leeftijd waarop men in de oude tijd de wijding ontving.

Op zijn negentiende stond zijn leermeester hem toe de zogenaamde *angya* te ondernemen, een pelgrimage van de ene meester naar de andere. Meent de jonge man een goede leermeester gevonden te hebben, dan besluit hij enige jaren bij hem te vlijven om zijn Zen-studie voort te zetten. Het komt echter vaak voor dat hij al een meester gekozen heeft voor hij op weg gaat. Sengai's keus viel op een van de grote meesters uit die dagen die verblijf hield in Nagata, dichtbij het tegenwoordige Yokohama. Zijn naam was Gessen Zenji.

Sengai verwierf zijn inzicht in Zen toen de betekenis hem duidelijk werd van een verhaal dat het eerst is verteld door een Chinees meester uit Tang-tijd, Hsiang-yen (Jap. Kyōgen); het staat bekend als Kyōgen's 'man in de boom'.

Het verhaal luidt als volgt. Hsiang-yen sprak op een keer: 'Een man hangt aan zijn tanden aan een boomtak. Er komt een monnik aan die hem een vraag stelt over het Principe van het boeddhisme. Als de man de vraag van de monnik niet beantwoordt, is hij geen vrome aanhanger van het boeddhisme. Als hij zijn mond open doet om te spreken valt hij op de grond. Welke oplossing geeft u voor deze kritieke situatie? Antwoord! Antwoord!'

In deze les in de vorm van een gelijkenis wordt de oplossing geëist van een vraagstuk van meer logische aard dat volgens algemeen gebruik wordt voorgezet aan wie een Zen-scholing volgen. De meester houdt zijn hoorders een stok voor en zegt: 'Als u dit een stok noemt zegt hij ja (letterlijk: raakt hij). Als u hem geen

stok noemt zegt hij nee (letterlijk: wendt hij zich af). Hoe noemt u hem? Zeg op, snel!' (De snelheid heeft niets te maken met waar het hier om gaat. Maar meestal verdoen wij onze tijd met overwegen en nadenken zodat we tot een begripsmatige oplossing komen. Er blijft niets van Zen over wanneer we ons in begrippen of abstracties vastleggen. Het is een echt dilemma - te zijn of niet te zijn. Hoe kunnen we het lot van Hamlet ontgaan?)

Sengai is voor dit probleem komen te staan, en misschien heeft hij lange tijd geworsteld om inzicht in Kyōgen's 'man in de boom' te krijgen. Hij is dertien jaar bij Gessen gebleven, tot aan diens dood. Daarop begon hij zijn tweede *angya*. Men zegt dat hij heel Noord- en Midden-Japan heeft bereisd en een aantal kloosters heeft bezocht. Een tijdlang verbleef hij in Mino, zijn geboortestreek. Maar de politieke toestand daar beviel hem niet en hij ging weer heen.

Intussen was hij uitgenodigd naar Hakata te komen, in Kyūshū, waar zijn oudere vriend, een monnik die ook bij Gessen Zenji had gestudeerd, zijn tempel had. Sengai nam de uitnodiging aan en vestigde zich in de Shōfukuji, de tempel die onder de bescherming stond van de plaatselijke landheer Kuroda. Hij was toen veertig jaar.



Shakyamuni, de Boeddha, verlaat zijn kluizenaarsverblijf in de bergen nadat hij plotseling de verlichting heeft bereikt toen hij het licht van de morgenster zag. 'De ster schijnt nog even helder op de besneeuwde berg als toen de Boeddha haar zag, maar hoeveel mensen zien nu het licht net als toen?'



Kanzan en Jittoku, in het Chinees Han-shan en Shih-te, geliefde onderwerpen van Zen-schilders en -dichters. De twee Chinese kluizenaars-dichters leefden vermoedelijk in de negende eeuw. Zij zijn symbolen van de onsterfelijke vrije geest van creativiteit.

'Ten westen van het klooster Kokusei is een steile rotswand, duizend voet hoog. Kanzan schrijft er zijn gedicht op, Jittoku helpt hem door steun te geven aan zijn ritmische voeten.'

Kanzan schrijft: 'Mijn geest is als de herfstmaan, als een heldere vijver, volmaakt vrij van modder. Er is echt niets waarmee het kan worden vergeleken. Hoe moet ik het beschrijven? Ik kan er geen woorden voor vinden.'

In 1811, op zijn tweeënzestigste jaar, deed hij afstand van zijn waardigheid als abt van Shōfukuji, en de volgende vijfentwintig jaar leefde hij als vrij man. In deze tijd vooral toonde hij zich een volksvriend; hij gaf blijk van zijn unieke talenten als kunstenaar en bracht met geest en humor zijn diep inzicht in Zen tot uitdrukking. Hij was achtentachtig jaar oud toen zijn gelukkig leven een einde nam.

Shōfukuji was vermaard als het eerste Zen-instituut dat in Japan gevestigd was. Het werd gesticht in 1195, en Sengai was de honderdvijfentwintigste abt sinds de oprichting. Terecht was hij trots op dit voorrecht.

Sengai stond bekend om zijn wereld-onthevenheid, eenvoud en menselijkheid. In 1803, tijdens de regering van keizer Kōkaku, besloot een college van oudere geestelijke hoogwaardigheidsbekleders, Sengai (toen vijfenvijftig jaar oud) bij keizerlijk decreet een purperen gewaad te verlenen. De prelaten drongen er op aan dat hij dit zo hoog gewaardeerde eerbewijs zou aannemen en wezen erop dat de eer die hem te beurt viel een erkenning van de hele Zen-secte zou inhouden. Maar Sengai weigerde. Het was tegen zijn principe, zei hij, officiële onderscheidingen te aanvaarden, en

hij wenste zijn leven te eindigen als een eenvoudige monnik, gehuld in zwarte vodden.

Er zijn veel legenden over hem in omloop. Eén van de meest geliefde vertelt hoe hij eens een jonger lid van zijn klooster heeft



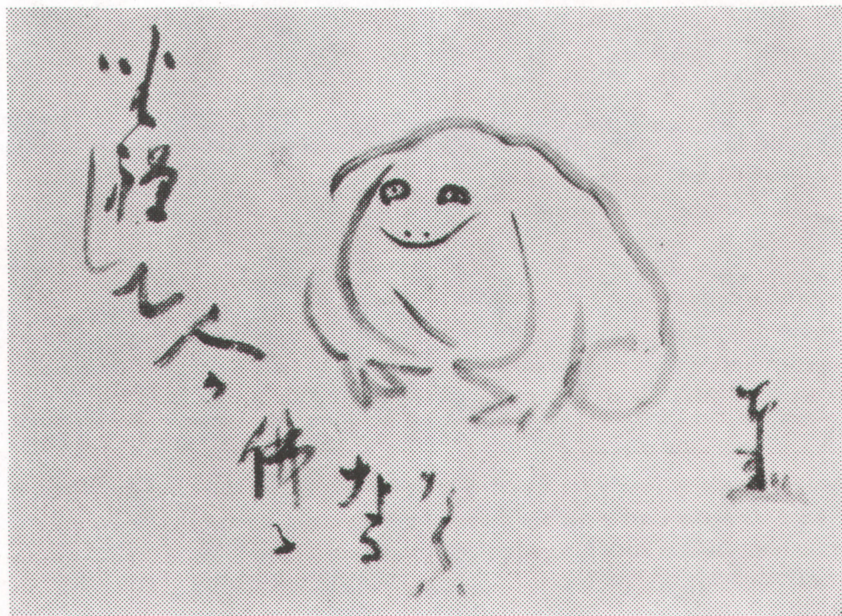
Het wilde paard: 'De geest (die zijn zelfbeheersing kwijt is) rent in het rond, wild als een op hol geslagen paard, om kwaad te doen.' Hij is niet te hanteren en onbeheersbaar.

geholpen. Op een keer ontdekte Sengai dat een van zijn leerlingen de gewoonte had om het klooster 's nachts heimelijk te verlaten en vroeg in de morgen zachtjes terug te komen. Op een morgen, toen de schuldige weer over het hek het klooster binnenklom, tilde hij één voet eroverheen en tastte naar de steen die hem gewoonlijk als opstap diende. Deze keer voelde de koude, harde steen echter zacht en warm aan. Veilig aan de andere kant gekomen, herkende hij weldra de gestalde van zijn leermeester Sengai die zich, diep gebukt, inspande om de monnik een stevige steun voor zijn voeten te geven. De monnik was buiten zichzelf van

schaamte. Maar Sengai wenste hem vóór alles veilig thuis te zien en droeg hem zachtjes op, stil naar zijn vertrek terug te gaan. Men zegt dat dit verdwaalde schaap later een voorbeeldige monnik is geworden en dat hij zijn leermeester steeds dankbaar is gebleven om zijn 'bekwame methoden'*(upāya kausalya)*.

Sengai was klein van gestalte, zelfs voor een Japanner, en sprak over zichzelf als *shikoku-saru,* een aap uit de provincie Shikoku (die bekend staat om haar heel kleine aapjes).

'Sengai', soms afgekort tot 'Gai', is de naam waaronder hij het meest bekend is geworden. Zijn eigen naam was Gibon. Vaak, wanneer hij zich daartoe geroepen voelde, signeerde hij zijn calligrafieën, inkttekeningen of kleifiguren Hyakudō (honderd-hut), Kyohaku (leeg-wit), Muhōsai (studie zonder regels) of Amaka Oshō (priester van A-ma-hā). □



De mediterende kikker. 'Als iemand Boeddha kan worden door alleen maar zazen te beoefenen... (had ik, domme kikker die ik ben, allang Boeddha moeten zijn)'. Zazen, zitten mediteren, is niet genoeg om verlicht te worden. Er moet iets wakker worden in het onderbewuste, prajñā, 'onschuldige kennis' zoals het in het christendom wel is genoemd.

'HET HART DAT NIET BEDRIEGT'

door Daisetz T. Suzuki

Om Sengai en zijn werk te kunnen begrijpen, moet men iets weten over de boeddhistische Zen-secte, waartoe hij behoorde.

Zen is een richting in het Mahayana-boeddhisme die in de achtste eeuw in China tot ontwikkeling kwam. In de zesde eeuw van India naar China gekomen, kwam 'Zen' in aanraking met de inheemse Chinese gedachtenwereld en cultuur en onderging een verandering van bijzondere aard. Ten tijde van de Zesde Patriarch, Huinēng (Jap. Enō, gest. 713), had het Zen-boeddhisme zijn vorm gekregen, die het stempel droeg van de Chinese geest. In de T'ang- en Sung-tijd kwam Zen tot volle rijpheid, om vervolgens in de twaalfde eeuw ingang te vinden op Japanse bodem. Het eerste klooster van de Zen-secte dat in Japan werd gesticht - bij decreet van keizer Gotoba (1183 - 1197) - was de tempel Shōfukuji in Kyūshū in de stad Hakata, waar Sengai later de waardigheid van abt zou bekleden.

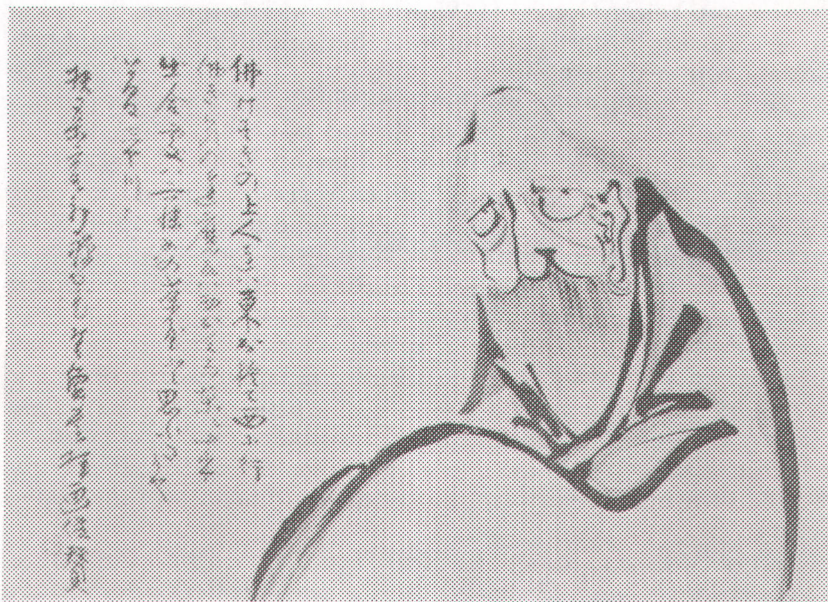
'Zen' is een afkorting van het Japanse woord *zenna,* de Japanse versie van het Chinese *ch'an-na,* dat op zijn beurt stamt van het Sanskrit-woord *dhyāna* (Pali: *jhāna*). Oorspronkelijk betekent het 'meditatie', 'tot rust brengen', 'concentreren' of 'zich in de geest tot één voorwerp bepalen'. Deze geestelijke discipline is opgekomen in de tijd van de Veda's in India en werd door de boeddhisten in heel Azië overgenomen. Soms wordt het gebruikt als synoniem van *samadhi* Chin. *san-mei,* Jap. *sammai),* dat 'verdiept zijn in' betekent. *Dhyāna* of meditatie is dus een wezenlijk aspect van Zen, maar in de vorm waarin ze in China en Japan wordt beoefend heeft de Zen-scholing ten doel de bewustwording van *prajñā.* Hierop is door Huinēng sterk de nadruk gelegd. Hij kwam er zelfs toe te zeggen dat *dhyāna prajñā* is en *prajñā dhyāna. Prajñā* zou ik willen trachten te vertalen door 'transcendentale wijsheid'. Hier begint Zen.

Het boeddhisme in het algemeen leert drie vormen van geestelijke scholing: *vinaya, dhyāna* en *prajñā. Vinaya* is het onderhouden van de gedragsregels of voorschriften die de Boeddha zijn monniken heeft gegeven. *Dhyāna* is de beoefening van de kunst om zich in zichzelf te concentreren, zodat de geest niet afdwaalt. *Prajñā* is: zich bewust te worden van het innerlijk, on-middellijk werkend 'zintuig' dat ten grondslag ligt aan ons waarnemend bewustzijn.

Ofschoon de eerste twee vormen van scholing zeker niet verwaarloosd worden, legt Zen zich bewust toe op de laatste. Het ontwaken van *prajñā* wordt in Japan gewoonlijk *satori* genoemd, of *satori o hiraku* (Chinees: *wu* of *k'ai wu*).

Waar *prajñā* ons de realiteit in wijsheid leert zien, heeft het boeddhisme niet de andere helft vergeten die er onverbrekelijk bijhoort: mededogen of liefde, *karunā*. *Prajñā* en *karunā* vullen elkaar aan en het een bestaat niet zonder het ander. De wagen van de Werkelijkheid heeft twee wielen nodig die volmaakt bij elkaar passen, liefde en wijsheid,

Christenen zullen hierdoor herinnerd worden aan de termen 'goddelijke wijsheid' en 'goddelijke liefde'. Men moet er echter aan denken dat voor de christen achter deze termen de Bijbelse 'God' staat met al Zijn attributen, terwijl de laatste werkelijkheid van het boeddhisme het Zo-zijn is, of de Leegte. De Leegte waar het hier om gaat is de Leegte die Volheid is, en Volheid die Leegte is. Voor Zen is dit grijpbaar, niet met het intellect, niet in begrippen of abstracties, niet in het leven na de dood of in het toekomstig leven, maar nú, met beide voeten stevig op de grond. Zich dit



Daruma (Bodhidharma). 'Die eerbiedwaardige boeddhistische geleerden die zoveel van de Boeddha houden, verlaten het Oosten om westwaarts (naar India) te gaan; mijnheer Daruma, die een hekel heeft aan de Boeddha, verlaat het Westen en komt oostwaarts. Ik dacht dat ze elkaar misschien zouden ontmoeten bij het theehuis van de verlichting. Maar o hemel, het was alleen maar een droom!' De gedachte is dat degenen die angstvallig vasthouden aan de woorden van de Boeddha altijd opzien naar de Boeddha als de enige autoriteit, terwijl Daruma de betekenis van de woorden van de Boeddha hoog houdt in plaats van uitsluitend de woorden zelf. Zij zouden elkaar halverwege kunnen ontmoeten, want zowel kennis van de woorden van de Boeddha als de ervaring van de verlichting zijn noodzakelijk.

bewust te worden is *satori,* deze vorm van 'kennis' is *prajñā. Karunā* is er de oorzaak van dat allerlei 'middelen' *(upāya)* zijn uitgedacht om deze bewustwording te bewerkstelligen.

Sengai vond zijn *upāya* om zijn *karunā* te tonen in het maken van schilderingen, gewijd en profaan. De meeste werken van Sengai zijn dus een weerspiegeling van zijn diep en indringend inzicht in Zen. Voor hem was het maken van deze schilderingen een uiterst serieuze zaak. Tot een vrouw, die hij erop betrapte dat ze een van zijn werken als pakpapier gebruikte, zei hij: 'Gebruik ze niet gedachteloos voor dingen waarvoor ze niet bedoeld zijn. Mijn hart en ziel ligt in alles wat ik maak.'

Ondanks de ernstige boodschap die Sengai niet moe werd neer te leggen in zijn tekeningen, is zijn werk bijna altijd doordrenkt van gevoel voor humor. Volledig mee te doen in een ernstige en plechtige aangelegenheid als het leven, en toch in staat te zijn om rechtsomkeert te maken en er boven te gaan staan - dat is een typische trek van Zen, die het wellicht onderscheidt van elke andere religieuze of spirituele leer.

Naast de zorgen van ons eigen leven te gaan staan en er om te glimlachen, is dat niet het voorrecht van ons mensen? Hoevelen van ons onderkennen dit voorrecht werkelijk? De Zen-mensen komen pas zo ver nadat ze hun bestaan op het spel hebben gezet bij de oplossing van het moeilijkste probleem van het leven. Hun ogenschijnlijk luchthartige opvatting komt voort uit de diepte van wat genoemd wordt 'het hart dat niet bedriegt'. Zulk een hart is vrij van egocentrische motieven en kent daarom geen hindernissen, geen remmingen, geen angsten; dit is wat ik geestelijke vrijheid noem, de enige werkelijke vrijheid die er bestaat. Men zegt wel: de daad die geen schaduwen of sporen achterlaat. Wie zo handelt is waarlijk in *buji,* 'niet-doen' - hij staat midden in de daad en toch tast de daad zijn vrijheid niet aan.

Uit wat we van Sengai weten blijkt dat hij een man was die alles wat hij dacht in praktijk bracht, een unieke figuur zelfs in de geschiedenis van Zen. □

BOEDDHISTISCHE KRINGEN KOMEN OP GANG

Uit verscheidene delen van ons land hebben wij de afgelopen maanden bericht ontvangen over de start van een boeddhistische kring.

In de regio Noord-Holland bleek begin dit jaar behoefte te

bestaan aan bijeenkomsten met een praktisch karakter. De centrale vraag werd als volgt geformuleerd: Op welke wijze kan iedere deelnemer (m/v) de leer van de Boeddha in het dagelijks leven integreren?

De gekozen opzet is: opening van de bijeenkomst met een puja en eventueel een korte meditatie, vervolgens een gezamenlijke bespreking van een van de vier Edele waarheden, en een korte meditatie ter afsluiting.

Bij de bespreking van de eerste Edele waarheid kwam liefdevolle vriendelijkheid aan de orde als opstapje om van het lijden af te komen. Voorts werd van gedachten gewisseld over het lijden en omgevingsfactoren (de cultuurpatronen en de omgeving maken het moeilijk om een goed begrip te krijgen van wat het lijden in boeddhistische zin - dukkha - behelst) en achtzaamheid als belangrijk instrument om met het lijden te leren omgaan.

De eerste bijeenkomsten werden gehouden in het centrum Heel enAl, Duinweg 14, 1871 AC Schoorl, tel. 02209 - 1448. Coördinator is drs. J.D. Hellingman.

In de regio Veluwe werd besloten achtereenvolgens aandacht te schenken aan niet-zelf (anatta) en onthechting. Als leidraad voor de discussie dienden o.m. Het Evangelie van de Boeddha van Paul Carus, en Er is geen Zelf van dr. Tonny Kurpershoek-Scherft.

De discussie over niet-zelf voerde de deelnemers in opeenvolgende vergaderingen naar de vraag wat de absolute Werkelijkheid is en hoe wij een ervaring van die Werkelijkheid kunnen krijgen als er geen zelf is.

Uit de gedetailleerde verslagen van de bijeenkomsten komt naar voren dat de discussies een sterke stimulans kunnen zijn voor bestudering van teksten waarin een antwoord op de aan de orde zijnde vragen wordt gegeven.

De plaats van samenkomst van de kring Veluwe wisselt. Inlichtingen: mej. drs. M.A.C. Rost van Tonningen, Gerbrandystraat 121, 8072 WS Nunspeet.

De regio Den Haag koos het boek Indo-Tibetan Buddhism van David Snellgrove als uitgangspunt voor studie en onderlinge discussie. De bespreking is erop gericht het begrip van de tekst te verdiepen.

De Haagse kring komt afwisselend bij een van de deelnemers thuis bijeen. Inlichtingen: Suzan Piek-Maas Geesteranus, Kerkhoflaan 4, 2582 JB Den Haag.

De secretaris van de Vrienden van het Boeddhisme, drs. Victor van Gemert, fungeert als landelijk coördinator van de Boeddhistische Kringen. Hij kan als bemiddelaar optreden bij het vormen van een kring. Zijn adres is: Het Jannink 55, 7471 VC Goor. □

BUDDHA-HAUS VAN AYYA KHEMA GEOPEND

In de buurt van Kempten in Zuid-Duitsland is op 4 juli j.l. het Buddha-Haus geopend.

In vier maanden tijds werd een vereniging opgericht waarvan men donateur kan worden, een huis aangekocht en geheel opnieuw en fris ingericht voor het houden van meditatiecursussen en individuele retraite.

Het Buddha-Haus vormt het pied à terre voor de boeddhistische non Ayya Khema, die er jaarlijks van mei tot oktober zal verblijven. In die tijd stelt zij zich beschikbaar voor mensen die in het Buddha-Haus verblijven om zich enige tijd aan de leer van Boeddha en/of meditatie te wijden. Tevens geeft zij meditatiecursussen in de Theravada-traditie en zij houdt er weekendseminars en sutta-lezingen met commentaar en zij biedt er gelegenheid tot gesprek.

Ayya Khema heeft verscheidene meditatiecentra gesticht in Sri Lanka en Australië en bovendien een nonnenklooster op het eiland Parappuduwa in Sri Lanka. Op basis van haar lezingen en cursussen zijn enkele boeken in het Duits en Engels verschenen, die de Theravada-traditie op verfrissende wijze verwoorden en tot praktische beoefening aansporen. Nederlandse vertalingen zijn in voorbereiding.

"Het hoofddoel is zoveel mensen als maar mogelijk is de gelegenheid te bieden het Nibbana gewaar te worden en te bereiken. Voor mij bestaat er geen ander werk en het moet in een passende omgeving worden verricht om tot het hart van zoveel mogelijk mensen te kunnen doordringen," aldus Ayya Khema.

Hoewel er meditatiecursussen worden gegeven, wil het Buddha-Haus vooral een centrum voor stilte en aandacht zijn, gericht op de Dhamma. Het biedt ruimte aan maximaal dertig gasten. De meeste kamers hebben zes bedden, maar er zijn enkele eenpersoonskamers. De kosten per dag bedragen DM 37 resp. DM 50 per persoon. Voor cursussen komt daar dan nog het cursusgeld bij.

Verzoeken om informatie en aanmeldingen voor programma, cursussen en verblijf kan men richten aan: Buddha-Haus, Meditations- und Studiën centrum e.V., Uttenbühl 5, Grüntenhof, D-8967 Oy-Mittelberg, West-Duitsland, tel. 08376 - 502.

Marian Koren

HERFSTBIJEENKOMST SVB OVER HET MILIEU

De Herfstbijeenkomst van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme wordt gehouden op zaterdag 21 oktober a.s., in De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam. Aanvang 10.30 uur. Het thema van de bijeenkomst is: Omgaan met het milieu, een boeddhistisch perspectief.

Sprekers zijn prof. dr. V. Westhoff, een van de grondleggers van het milieubeheer in ons land en bestuurslid van de Vrienden van het Boeddhisme, en Han Stiekema, arts en Zen-leraar.
Donateurs van de SVB ontvangen tijdig een volledig programma.
Inlichtingen zijn verkrijgbaar bij de secretaris, drs. V. van Gemert. □

CURSUS BOEDDHISTISCH LEERHUIS

Het Boeddhistische Leerhuis zal dit najaar weer een cursus geven ter kennismaking met het boeddhisme.

De cursus zal bestaan uit 5 à 6 bijeenkomsten op zaterdagmiddagen om de veertien dagen, te beginnen op 28 oktober a.s.. De bijeenkomsten zullen worden gehouden in Oegstgeest of omgeving.

De titel van de cursus luidt: Inleiding tot het boeddhisme, leven en leer van Boeddha. De verschillende stromingen van het boeddhisme zullen worden besproken.

De organisatie berust bij het Nederlands Boeddhistisch Studiecentrum. Inlichtingen zijn verkrijgbaar bij prof. dr. R.H.C. Janssen, tel 071-175025.

OPEN MIDDAG OEGSTGEEST

De Dharma Studiegroep Leiden houdt op zaterdag 14 oktober een open middag om belangstellenden te laten kennismaken met het studie- en meditatiecentrum. Het centrum is in 1985 opgezet onder auspiciën van de Eerwaarde Chögyam Trungpa, ,Rinpoche.

De gestaag groeiende studiegroep betrok in het voorjaar een nieuwe ruimte aan de Geversstraat 48, Oegstgeest, waar geinteresseerden op de open middag om 13.00 uur welkom zijn.
Dr. H.F. de Wit zal een toelichting geven op de achtergronden van het centrum, waarna de documentaire film 'The lions roar' zal worden vertoond.

Aanmeldingen gaarne voor 8 oktober bij mevr. N. Hylkema-de Hoop, tel. 10751-10492. □

BOEDDHISTISCHE AGENDA

Vipassana Meditatiecentrum, Groningen.
Elke maandagavond: vipassana groepsmeditatie o.l.v. Johan Tinge en eerw. Jhanando. Aanvang: 19.00 uur.
Inlichtingen: Vipassana Meditatiecentrum, Parallelweg 38/39, 9717 KS Groningen, tel. 050 - 730064/711680.

Tiltenberg, Vogelenzang.

1. Sesshin, een intensieve zen-training. Deelname uitsluitend voor diegenen die met zen vertrouwd zijn: 8 - 17 dec. Begeleiding: Genpo Merzel Sensei. Opgave en inlichtingen: Kanzeon Sanga, Marcusstraat 5 - 1, 1091 TH Amsterdam, tel. 020 - 945104.
2. Weekend ter voorbereiding en voortzetting van de sesshin. Ook beginnenden (afzonderlijke begeleiding) kunnen hieraan deelnemen. Data: 17 - 19 nov.
   Het weekend wordt gecoördineerd door Mimi Maréchal in samenwerking met Ursula Giger en/of Mineke van Sloten.

Weekend en sesshin beginnen om 20.00 uur op de dag van aanvang en eindigen met de avondmaaltijd op de dag van sluiting.

3. Zen-werkweek, een combinatie van zittend, lopend en werkend mediteren: 2 - 6 okt.
4. Zazen-kai: Nico Tydeman, 29 sept. 22.00 uur - 1 okt. 18.00 uur.
5. Tentoonstelling t/m 8 okt.: 'Gesneden Beelden', een expositie van foto's betreffende het boeddhisme en het christendom, die zijn genomen door André Heine en Frans van Rhijn tijdens hun afzonderlijke reizen door verscheidene delen van de wereld.

Inlichtingen: De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel. 02520 - 17044 (overdag).

Kanzeon Sanga Nederland, Amsterdam.
Het secretariaat is gevestigd: Marcusstraat 5 - 1, 1091 TH Amsterdam.

1. Wekelijkse zazen-bijeenkomsten:
   - in Amsterdam, ma. 20.15 - 22.15 en wo. 20.00 - 22.00 uur o.l.v. Nico Tydeman in De Kosmos, Prins Hendrikkade 142. (Opgave vooraf niet nodig).
   - in Enschede, 'De Wonne', Noorderhagen 25, ma. 20.00 - 22.30 uur o.l.v. en opgave bij Toon Fugers, tel. 053 - 323102.
   - in Rotterdam, 'Tara', Westersingel 32a, di. 20.00 - 22.00 uur o.l.v. Nico Tydeman. Opgave bij 'Tara', tel. 010 - 4366145.
   - in Den Haag, Frankenslag 342, di. en do. 20.30 - 22.45 uur, vr. 9.30 - 11.45 uur o.l.v. en opgave bij Kees v.d. Bunt, tel. 070 - 504601.
   - in Nijmegen, Han Fortmanncentrum, di. en do. 17.15 - 17.45 uur: inlichtingen: Henk Hesselman, tel. 080 - 225418; Graafseweg 136, ma. 19.30 - 22.00 uur; inlichtingen: Irene Klarenaar, tel. 080 - 234044.
   - Zie voor Sesshin 8 - 17 dec. onder **Tiltenberg.**
2. Zazen. Vanaf maandag 18 sept. iedere ochtend (maandag t/m vrijdag) 7.15 - 8.15 uur: zazen-kinhin-zazen-soetrazingen. Plaats: De Kosmos, Amsterdam (zie boven).
3. Zazen-weekends o.l.v. Nico Tydeman en Tineke Hartgers: 21 - 22 okt. en 25 - 26 nov. za. en zo. 10.00 - 17.00 uur (geen overnachting). Plaats: De Kosmos, Amsterdam.
4. Lezing "De dharma en het milieu. Een boeddhistische visie op de huidige milieuproblematiek" door Nico Tydeman. Aanvang 20.00 uur. Plaats: De Kosmos, Amsterdam.

Maitreya Instituut, Emst.
15 sept. t/m 13 okt.: Tibetaanse Thangka Schildercursus door Andy Weber (Engelstalig).
20 okt. en 5 nov. (zondagmiddag): Lam rim onderricht door Lama Geshe Konchog Lhundup (met Engelse vertaling).
20 t/m 22 okt.: Lo Djong, gedachtentransformatie door Geshe Konchog Lhundup (met Nederlandse vertaling).
27 t/m 29 okt.: Lam rim retraite, meditatieweekend.

17 t/m 19 nov.: Witte Manjushri Initiatie en commentaar door Geshe Konchog Lhundup (Nederlandse vertaling).
Inlichtingen: Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst,
tel. 05787 - 1450.

4 okt. en 1 nov.: lezingen over het beoefenen van het Tibetaanse boeddhisme in Döphan Ling door Geshe Konchog Lhundup (Nederlandse vertaling). Plaats: Kloostertuin 23, Molenhoek, aanvang 19.30 uur.
Inlichtingen: tel. 080 - 584109.

5 okt. en 2 nov.: lezingen over de Drie Hoofdzaken van het Pad door Geshe Konchog Lhundup (Nederlandse vertaling). Plaats: De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam, aanvang 20.00 uur. Inlichtingen: tel. 020 - 237102.

Boeddhayana Centrum, Den Haag.
13 - 22 okt.: Intensieve Wipassana retraite (Engelse Leringen). *
3 - 5 nov.: Seminar. *
12 nov.: Kathina (De Dag van de Sangha), jaarlijks feest.
24 - 26 nov.: Intensieve Wipassana retraite. *
6 - 10 dec.: Seminar over het Geleidelijke Pad tot Verlichting. *
17 dec.: Poedja.
22 - 26 dec.: Intensieve Wipassana retraite. *
De bijeenkomsten met een asterix staan onder leiding van eerw. Dhammawiranatha Nayaka Thera.
Inlichtingen: Boeddhayana Centrum, Stephensonstraat 13, 2561 XP Den Haag, tel. 070 - 600605 (in najaar 3600605).

Nyingma Centrum Nederland, Amsterdam.
Drie Kum Nye weekeinden, za. en zo. 9.30 - 17.30 uur.
21 - 22 okt. Lichaam, adem en bewustzijn, o.l.v. Edzo Ebbens en Caroline van Eelen,
18 - 19 nov. Transformatie van spanning en emoties, o.l.v. Robert Hartzema,
16 - 17 dec. Innerlijk en uiterlijk evenwicht, o.l.v. Edzo Ebbens en Gerard Gijtenbeek.

Volle maan mantra. Elke volle maan wordt van 20.00 - 21.45 uur de Vajra Guru Mantra gezongen gevolgd door een korte stille meditatie. Data: 14 okt., 13 nov. en 12 dec.

Inlichtingen: Nyingma Centrum Nederland, Blasiusstraat 14 - 16, 1091 CR Amsterdam, tel. 020 - 6685905, b.g.g. 368421/957048/249155.

Dharmadhatu, Amsterdam, Groningen, Leiden en Utrecht.
Op vele dagen wordt op onderstaande adressen gelegenheid geboden tot het beoefenen van zitmeditatie en worden er korte of langere meditatie-oefeningen gehouden. Ook vinden er verschillende inleidingen en cursussen plaats. Inlichtingen bij de volgende Dharma Studiegroepen.
Amsterdam: 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam,
tel. 020 - 794753.
Groningen: Akkerstraat 18, 9717 KJ Groningen, Lisette van Ardenne,
tel. 050 - 711927.
Leiden: Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, Nicolette Hylkema,
tel. 071 - 153610 en 01751 - 10492.
Utrecht: Gruttersdijk 52bis, 3514 BJ Utrecht, Rudolf van Zonneveld,
tel. 030 - 316996.

Stichting Boeddhisties Meditatie Centrum, Groningen.
- Elke dinsdagavond voor gevorderden: 19.00 uur Dordje Sempa reinigingsmeditatie en om 20.00 uur Tsjenresipoedja.
- Woensdag/donderdagavond: meditatiecursussen voor beginners.
Inlichtingen en opgaven bij het secretariaat: Schoolholm 25-f, 9711 JE Groningen, tel. 050 - 122588/774582.

Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Utrecht.
13 okt. 20.00 uur t/m 16 okt. 17.00 uur: meditatie-retraite (ook voor beginners), geleid door Vajragita (enige kennis van Engels is gewenst). Plaats: Snijdersteeg 6, Rhenen (Achterberg). Inlichtingen: Stichting FWBO-Nederland, Montevideodreef 12, 3563 BE Utrecht,
tel. 030 - 620268. □



De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde te Leiden. Foto Else Madelon Hooykaas.

